

SCHOOL LUNCH LETTER

ほうれん草は、冬におすすめ！

～ 冬にはビタミンCが多くなる ～



ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミン A やビタミン C、鉄、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに、冬に収穫したものは、夏に収穫したものよりも、ビタミン C が3倍も多くなっています。

冬場は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザが流行する時期です。うがい・手洗いはもちろんのこと、体の抵抗力を高めるビタミン C の補給に、おすすめの食材です。

千葉県では、ほうれん草の生産が盛んで、全国第4位(令和4年度:64億円)の出荷高があります。



ほうれん草ソテーをもりもり食べて
ビタミンを補給し、かぜ予防しよう。

参考：「毎日食育クイズ 250」（少年写真新聞社）

「給食・食育だよりセレクトブック」（少年写真新聞社）